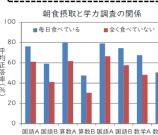


【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	埼玉県
政令指定都市名	
取組市町村名	三郷市
取組団体・企業名	
取組の名称	①食育の周知 ②朝ごはん推進事業
実施時期	②令和7年6月 ②令和7年6月24日、26日
取組内容に該当する食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない  <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう  <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう  <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう  <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう  <input type="checkbox"/> 9 産地を店舗しよう  <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう  <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう  <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう 
取組内容	<p>【食育の周知】</p> <p>食育の周知を目的とし、市広報紙への掲載、市ホームページの作成、メール配信を行いました。</p> <p>〈市ホームページURL〉</p> <p>https://www.city.misato.lg.jp/soshiki/ikiikikenko/kenkosuishin/kenkouinfo/11742.html</p> <p>【健診会場での朝食試食提供】</p> <p>バランスの良い食事や朝食摂取の重要性を伝えることを目的とし、市の集団健診を受診したかたを対象に試食券を配布、希望者（計155名）に朝ごはんをテーマとした試食（わかめごはん、豆乳けんちん汁）の提供、リーフレットや映像投影での情報提供を行いました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>メリット①</p> <p>体内外時計をリセット!</p> <p>太陽の光を浴びて朝ごはんを食べるなどは温、血圧など体のイニスが“休息モード”から活動モードに切り替わり、ベストな状態で1日をスタートできます。</p> <p>メリット②</p> <p>便秘解消!</p> <p>朝ごはんを食べるごはんから腸の信号が伝わり、腸を動かすイネクが入ります。自然と便意を感じようになり、便秘の予防・改善にもなります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>メリット③</p> <p>朝食を取ると学力調査の関係</p>  <p>メリット④</p> <p>生活が充実して朝ごはん度アップ!</p> <p>朝ごはんを食べたり、健診に来ると、体は温、血圧など体のイニスを節約します。基礎代謝量が下がると脂肪がつきやすいになります。</p> </div> </div>